Quizlet

Võ Tá Dũng : Topic: Talk about your fitness and eating habits.

Terms in this set (12)

I would like to talk about my fitness and eating habits.	Tôi muốn nói về thể dục và thói quen ăn uống của tôi.
I see this topic as a good and necessary topic for everyday life.	Tôi thấy chủ đề này là một chủ đề tốt và cần thiết cho cuộc sống hàng ngày.

I run a lot to stay in shape- about five days a week in the park.	Tôi chạy rất nhiều để giữ dáng - khoảng năm ngày một tuần trong công viên.
I go to the gym and lift weights every afternoon.	Tôi đi đến phòng tập thể dục và nâng tạ mỗi buổi chiều.
I try to eat well and I never skip meals.	Tôi cố gắng ăn tốt và tôi không bao giờ bỏ bữa.
Sometimes I eat five or six simple small meals during the day.	Đôi khi tôi ăn năm hoặc sáu bữa nhỏ đơn giản trong ngày.
I try to void fried foods, candies, junk foods because they are high in calories.	Tôi cố gắng làm trống thực phẩm chiên, kẹo, đồ ăn vặt vì chúng có lượng calo cao.

I drink lots of water and I never drink soda.	Tôi uống nhiều nước và tôi không bao giờ uống soda.
I regularly add vitamins through fruits and vegetables, especially vitamin C.	Tôi thường xuyên bổ sung vitamin thông qua trái cây và rau quả, đặc biệt là vitamin C.
Sleeping also plays a very important role for my health.	Ngủ cũng đóng một vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe của tôi.
I go to bed before 12 o'clock and wake up at 6 o'clock the next day.	Tôi đi ngủ trước 12 giờ và thức dậy lúc 6 giờ ngày hôm sau.
That's what I do to improve my health.	Đó là những gì tôi làm để cải thiện sức khỏe của mình.